Текущая неделя, с 21 по 27 ноября, в России объявлена неделей популяризации подсчета калорий

Переедание, избыточное потребление продуктов питания – одна из

важнейших проблем в современном мире.

Страдающие ожирением люди могут испытывать трудности с

дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к

гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать

психологические проблемы.

Наиболее действенным и безопасным способом похудения и улучшения самочувствия остается подсчет калорийности продуктов, употребляемых в пищу.

 Как считают калории, что для этого необходимо?

Расчет суточной потребности в калориях для женщин разных возрастных категорий

Женщины 18-30 лет (0,0621\*вес в кг+2,0357)\*240=ккал

Женщины 30-60 лет (0,0342\*вес в кг+3,5377)\*240=ккал

Женщины старше 60 лет (0,0377\*вес в кг+2,7545)\*240=ккал

Расчет суточной калорийности для умеренно гипокалорийной диеты (формула принятая и

утвержденная ВОЗ)

1 Расчет скорости основного обмена:

Женщины

18-30 лет: 0,0621\*реальная масса тела в кг +2,0357

31-60 лет: 0,0342\*реальная масса тела в кг +3,5377

больше 60 лет: 0,0491\*реальная масса тела в кг +2,4587

Полученный результат умножают на 240 (перевод из мДж в ккал)

2 Расчет суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность:

Скорость обмена

1,1 низкая

1,3 умеренная

1,5 высокая

3 Расчет гипокалорийного суточного рациона:

Из цифры, полученной в формуле №2, вычесть 500-600 ккал.

Достаточно 2-3 месяцев регулярного подсчета калорийности блюд, чтобы скорректировать

пищевые привычки и обрести понимание, как должен выглядеть ваш идеальный обед.

